



Linsen Dal

KOKOS | ZITRONENGRAS | KORIANDER

ZUTATEN:

- 500 g Linsen (300g gelbe Linsen & 200g braune Linsen)
- 3 reife Fleischtomaten
- 2 Stangen Zitronengras
- 3 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL gehackter Ingwer
- 2 Limetten (Abrieb & Saft)
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Garam Marsala
- 1 TL Raz el Hanout
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 1000 ml Kokosmilch
- 150 ml Weißwein
- 100 g Butter
- Olivenöl
- 2 Stängel Koriander

ZUBEREITUNG:

Die Linsen mit Schalotten, Zitronengras, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl anschwitzen. Curry, Garam Marsala und Raz el Hanout hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht.

Tomaten klein schneiden und hinzugeben, ebenfalls anschwitzen. Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Nun die Kokosmilch hinzugeben und so lange köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit einem Pürierstab fein mixen, den frischen Koriander hinzugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren. Mit Stabmixer und Löffel vor dem Servieren aufschäumen.

KOCHTIPP:

Beim Schäumen von Saucen kann man durch das Gegenhalten eines großen Löffels direkt an den Stabmixer mehr Schaum und so eine luftigere Konsistenz entstehen lassen.

